



Pemanfaatan Jus Timun Untuk Pengobatan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2019

Della Winda Gultom, Augustianny Situmeang, Tinawati Nainggolan, Meutia Purnama Sari Simbolon, Putri Silitonga

STIKes Nauli Husada Sibolga

Jl. Kadar Manik, No 2 Kel.Aek Muara Pinang, Sibolga 22538 Sumatra Utara Indonesia

Email: stikesnaulihusadasbg@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit utama di masyarakat, salah satunya Hipertensi memiliki bebagi resiko komplikasi, apa lagi terkait dengan masalah degeneratif. Jus mentimun adalah salah satu teknik non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah karena mempunyai sifat hipotensif. Mentimun merupakan salah satu jenis buah yang mudah ditemukan dan sering dikonsumsi oleh masyarakat dan dapat menurunkan tekanan darah (Prakorso, 2014). Dengan memanfaatkan pemberian jus timun untuk pengobatan Hipertensi pada lansia dapat menurunkan angka penyakit Hipertensi. jus mentimun mengandung vitamin K, C, magnesium, fosfor, riboflavin, B-6, folat, asam pantotenat, besi, silika, kalsium dan seng. Jus mentimun yang rutin dikonsumsi memberikan banyak manfaat baik untuk kesehatan.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Mentimun, Lansia

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi masalah utama di masyarakat terutama lansia yang merupakan penyakit degeneratif. Hipertensi memiliki bebagi resiko komplikasi, apa lagi terkait dengan masalah degeneratif. Mentimun merupakan salah satu jenis buah yang mudah ditemukan dan sering dikonsumsi oleh masyarakat dan dapat menurunkan tekanan darah (Prakorso, 2014). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 120/80 mmHg (Susilo & Wulandari, 2011). WHO menyatakan batas tekanan darah adalah 120-140 mmHg dan tekanan sistole 80- 90 mmHg. Penyakit hipertensi in sering dijumpai di masyarakat maju, baik pria maupun wanita, tua ataupun muda dan gejalanya tidak nampak dengan jelas. Penyakit ini disebut sebagai *silent diseases* dan merupakan faktor resiko utama perkembangan atau penyebab penyakit jantung dan stoke. Bila tidak terkontrol akan menyebabkan kerusakan pada organ tubuh lainnya, seperti otak, ginjal, dan mata dan kelumpuhan organ-organ gerak (Ridwan, 2009). Angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi, menurut data WHO tahun 2010 dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 255 mendapatkan pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Tahun 2011 di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang dewasa dan lansia, tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. Sedangkan di daerah kelurahan pasir bidang Sibolga mencapai 3,14%. Konsumsi jus mentimun memiliki efek pada regulasi tekanan darah pada hipertensi esensial. Untuk memanfaatkan mentimun, jus mentimun harus diberikan dalam dosis terbaik yang dapat mengurangi tingkat tekanan darah. Porsinya sebanyak 2x200 g/hari untuk pengobatan dan mengatur tingkat tekanan darah.

1.1 Tujuan kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah agar masyarakat mengetahui pengertian Hipertensi dan kandungan jus timun dalam pengobatan alami hipertensi pada lansia di kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah.

1.2 Manfaat Kegiatan

Dengan memanfaatkan pemberian jus timun untuk pengobatan Hipertensi pada lansia dapat menurunkan angka penyakit Hipertensi. jus mentimun mengandung vitamin K, C, magnesium, fosfor, riboflavin, B-6, folat, asam pantotenat, besi, silika, kalsium dan seng. Jus mentimun yang rutin dikonsumsi memberikan banyak manfaat baik untuk kesehatan.

1.3 Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

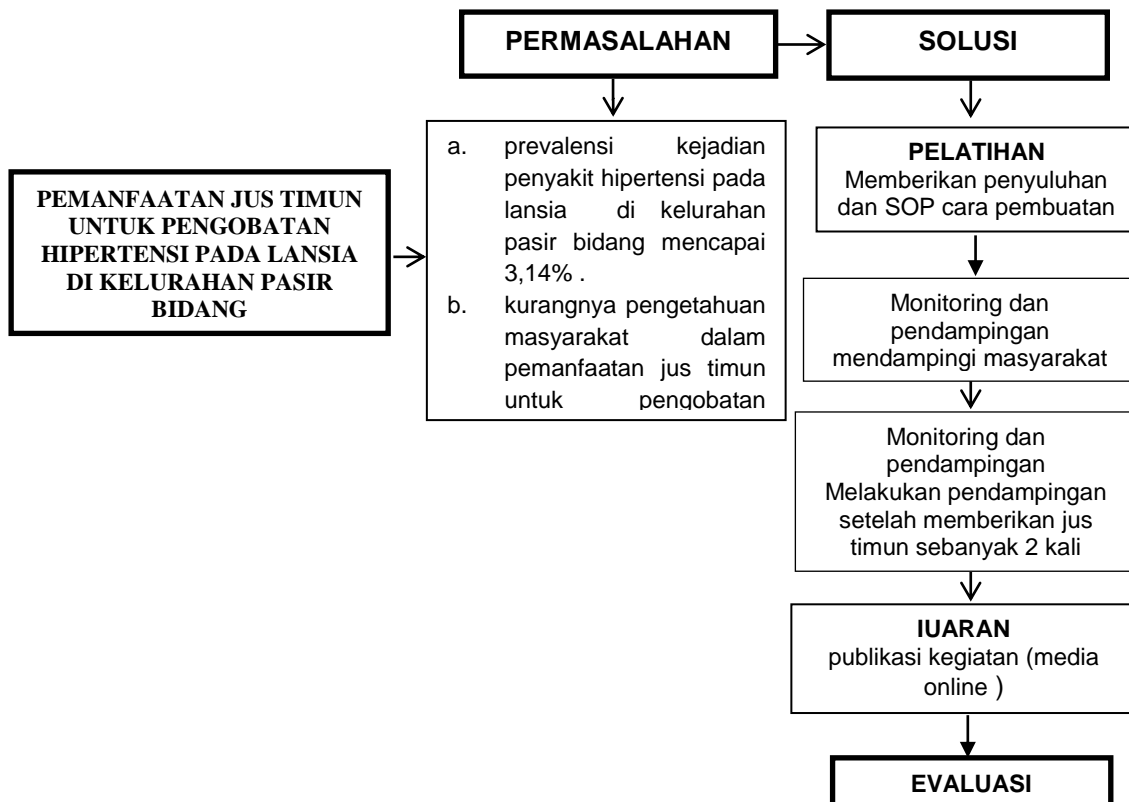
Luaran dari kegiatan ini adalah jus timun alami dapat di gunakan oleh masyarakat sebagai obat alami untuk menurunkan tekanan darah tinggi dalam darah atau pun di sebut dengan Hipertensi. Selain keluaran yang sudah di sebutkan di atas keluaran lain yang dari kegiatan ini adalah terlibatnya mahasiswa yang dapat meningkatkan soffskill.

2. Realisasi Kegiatan

2.1. Bentuk Kegiatan Dan Jadwal,Serta Tempat Kegiatan

a. Metode pelaksanaan kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan PKM digambarkan dalam diagram berikut ini berupa solusi yang di tawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ada.



b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

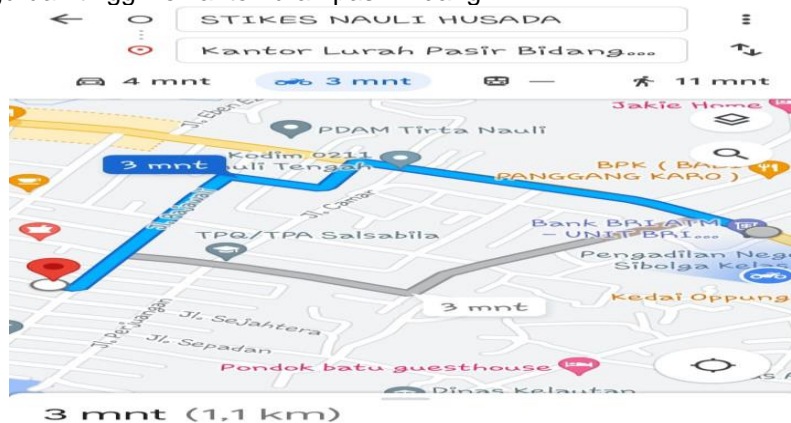
Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada tanggal Juni 2019 dengan rincian sebagai berikut ;

no	Kegiatan	Juni 2020			
		Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	minggu 4
1	Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala lurah pasir bidang				
2	Sosialisasi dan mengumpulkan masyarakat yg menderita penyakit hipertensi				
3	Melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan jus timun , pemberian 2 kali dalam sehari selama 2 minggu				
4	Pembuatan hasil laporan kegiatan penyuluhan				
5	Pengumpulan hasil laporan				

c. Tempat Kegiatan

Lokasi Kegiatan Pengabdian masyarakat ini di laksanakan di Kelurahan Pasir Bidang tepatnya di kantor lurah pasir Bidang yang teletak di kecamatan sarudik, Kabupaten Tapanuli Tengah, Povinsi Sumatera Utara. Jarak perguruan tinggi ke kantor lurah Pasir Bidang dapat di tempuh selama 3 menit.

1. Jarak perguruan tinggi ke kantor lurah pasir Bidang



Gambar 1. Peta Lokasi jarak perguruan tinggi STIKes Nauli Husada Sibolga dengan kantor lurah pasir Bidang tempat pengabdian masyarakat di tempuh selama 9 menit dari perguruan tinggi ke tempat tujuan.

2. Lokasi tempat penyuluhan di kantor lurah pasir Bidang



Gambar 2. Lokasi kantor kelurahan Pasir Bidang tempat di laksanakannya pengabdian masyarakat.

2.2. Tim Pelaksanaan Pengabdian dan Tupoksi serta (jam dan hari)

a. Susunan TIM Pengabdian penyakit Hipertensi

NO	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/ Mahasiswa
1	Della Winda Gultpm Ketua PKM dan Penanggung Jawab	Memastikan kegiatan PKM dapat berjalan dengan baik yaitu dengan berkoordinasi dengan mitra dan anggota dosen dan mahasiswa	Dosen
2	Agustiany Situmeang S.KM,M.Kes Tinawati Nainggolan SKM,M.Kes Anggota Pengabdian	Berkoordinasi dengan ketua terkait rundown kegiatan, pembagian tugas mahasiswa dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan saat kegiatan berlangsung	Dosen
3	Mutia Simbolon Ronauli Tobing	Membantu pelaksanaan sosialisasi saat kegiatan dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat saat penyuluhan berlangsung.	Mahasiswa

b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
Minggu Pertama				
1	Pemanfaatan jus timun untuk pengobatan hipertensi pada lansia dikelurahan Pasir Bidang Kecamatan	Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala Kelurahan Pasir Bidang	08.00-9.00	Mutia Simbolon Ronauli Tobing

Pemanfaatan Jus Timun Untuk Pengobatan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2019 (Della Winda Gultom, et all)

	Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah			
Minggu Kedua				
2	Pemanfaatan jus timun untuk pengobatan hipertensi pada lansia dikelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah	Menggumpulkan masyarakat yang menderita penyakit Hipertensi	09.00-12.00	Mutia Simbolon Ronauli Tobing
Minggu Ketiga				
3	Pemanfaatan Jus Timun Untuk Pengobatan Hipertensi Pada Lansia Dikelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah	Melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan pemberian Jus Timun	09.00-12.00	Augustianny
Minggu Keempat				
4.	Pemanfaatan jus timun untuk pengobatan hipertensi pada lansia dikelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapuni tengah	Pengumpulan hasil laporan materi penyuluhan dari semua masyarakat	09.00-12.00	Della Winda

2.3 Ringkasan/Garis-garis besar Materi

1) Hipertensi

Hipertensi yaitu merupakan bagian dari tekanan darah yang persistennya dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya.



Tanda dan gejala hipertensi yang sering tidak tampak, tetapi pada beberapa pasien mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, sesak nafas, kelelahan, kesadaran menurun, mual, gelisah, muntah, kelemahan otot, epitaksis bahkan ada yang mengalami perubahan mental. Banyak tumbuhan obat yang telah lama digunakan oleh masyarakat secara tradisional untuk mengatasi hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal yang perlu diinformasikan kepada masyarakat adalah cara penggunaannya, dosis, serta kemungkinan adanya efek samping yang tidak diketahui. Obat – obat tradisional tersebut diantaranya buah mentimun. Di dalam mentimun banyak terkandung kalium. Zat ini merupakan elektrolit yang membantu mengatur jumlah natrium (kandungan dalam garam)

yang ditahan oleh ginjal. Dengan kata lain, kalium bertanggung jawab atas terkontrolnya tekanan darah seseorang. Tak hanya itu saja, mentimun juga kaya vitamin C, kalium, dan antioksidan, seperti karotenoid dan tokoferol. Nutrisi-nutrisi ini dibutuhkan tubuh untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah. Ternyata, konsumsi jus mentimun memiliki efek pada regulasi tekanan darah pada hipertensi esensial. Untuk memanfaatkan mentimun, jus mentimun harus diberikan dalam dosis terbaik yang dapat mengurangi tingkat tekanan darah. Porsinya sebanyak 2x200 g/hari untuk pengobatan dan mengatur tingkat tekanan darah.

2) Resep Jus Timun

Alat :

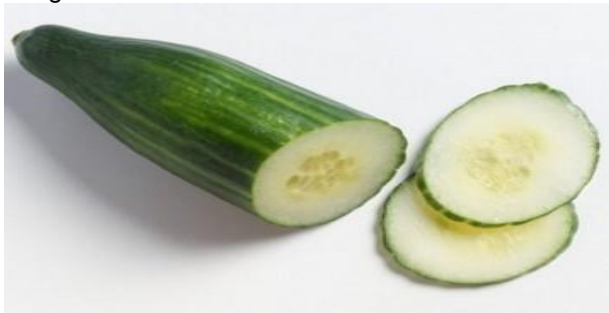
- a. Pisau
- b. sendok
- c. mangkok
- d. gelas
- e. saringan

Bahan :

- a. Mentimun

Cara membuat

1. ½ kg buah mentimun dicuci bersih



2. Dikupas kulitnya kemudian diparut
3. Saring airnya menggunakan penyaring/kain bersih
4. Diminum setiap hari ± 1 kg untuk 2 kali minum pagi dan sore hari



2.4. Masyarakat Sasaran

Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini adalah masyarakat yang mengalami penyakit hipertensi) Di kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah.

3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Jus mentimun memiliki kemampuan untuk membersihkan dan mendetoksifikasi seluruh tubuh, jus mentimun memiliki efek pada regulasi tekanan darah pada hipertensi esensial. Untuk memanfaatkan mentimun, jus mentimun harus diberikan dalam dosis terbaik yang dapat mengurangi

Pemanfaatan Jus Timun Untuk Pengobatan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2019 (Della Winda Gultom, et all)

tingkat tekanan darah dalam pengobatan hipertensi pada lansia diberikan pemanfaatan tentang jus timun, manfaat yang diperoleh yaitu :

1. Mengonsumsi jus timun dipercaya memiliki khasiat dalam menurunkan tekanan darah. Menurunkan tekanan darah tinggi sebenarnya tak harus melulu lewat obat-obatan medis. Konsumsi jus mentimun juga bisa dimanfaatkan untuk mengatasi kondisi ini.
2. Dalam mentimun terdapat kandungan mineral yaitu potasium, magnesium dan fosfor yang dapat mengobati hipertensi, yang baik dikonsumsi oleh lansia. Selain itu juga mentimun bersifat diuretik karena kandungan air yang tinggi juga berfungsi sebagai penurunan tekanan darah mencapai normal.
3. Mentimun mengandung berbagai zat yang berguna bagi tubuh serta sangat baik dalam penurunan hipertensi bagi lansia, karena kandungan zat tersebut dapat kita temukan pada daging buah dan biji buah. Daging buah mentimun mengandung zat-zat saponin (mengeluarkan lendir), protein 0,70 g, lemak 0,10 g, kalsium 10,00 mg, fosfor 21,00 mg, zat besi 0,30 mg, vitamin A 0 SI, vitamin B1 0,03 mg, dan vitamin C 8,00 mg.
4. Ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan jus mentimun. Terdapat efektifitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. Mentimun memiliki berbagai macam kandungan gizi diantaranya adalah kalium, kalsium, dan magnesium. Berbagai penelitian membuktikan bahwa ada kaitan erat antara intake kalium, kalsium, dan magnesium terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Dengan bertambahnya usia penumpukan zat-zat yang tidak berguna dalam pembuluh darah dapat menyebabkan pembuluh darah sempit sehingga kerja jantung meningkat dan menyebabkan hipertensi. Usia sangat berpengaruh terhadap tekanan darah seseorang. Semakin bertambahnya usia organ-organ didalam tubuh lambat laun akan mengalami penurunan fungsi dan juga strukturnya. Oleh karena itu pada lansia tekanan sistoliknya meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah, hal ini menyebabkan banyak penderita hipertensi adalah lansia. Selama pelaksanaankegiatan pemanfaatan pemberiam jus timun pada lansia dalam pengobatan hipertensi dinilai sudah menjalankan kegiatan dengan baik. Selain itu kegiatan ini sudah sesuai dengan harapan karena pemanfaatan jus mentimun untuk pengobatan hipertensi pada lansia sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan pada lansia. Dari pelaksanaan kegiatan ini mahasiswa yang dapat meningkatkan softskill, selain itu kegiatan ini juga memberikan kompetensi tambahan seperti keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan nyata, keterampilan berpikir kritis, keterampilan analisis dan kemampuan komunikasi kepada mahasiswa. Keterampilan lain yang didapatkan mahasiswa yang mereka utarakan dalam kuesioner adalah keterampilan bekerjasama dengan banyak pemangku kepentingan di lapangan, dapat mempublikasikan hasil dari pengaplikasian setiap kegiatan program pengabdian kepada masyarakat serta mengasah kreativitas dan mau belajar hal yang baru.

4. Daftar Pustaka

- Burner &Suddarth. 2012. Buku Ajar: Keperawatan Medikal BedahVol 2. Jakarta:EGC.
- Hasdianah & Suprpto, Sentot Imam. 2016. Patologi & Patofisiologi Penyakit. Yogyakarta: Nuha Medika.Ode Sharif, La. 2017. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika. TarwotodanWartonah. 2015. Kebutuhan Dasa rManusia dan Proses Keperawatan. Edisi: 4 Jakarta.
- Santoso, A.P. 2013. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Asupan Magnesium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi di Surakarta. Skripsi Ilmiah. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh pada 8 Desember 2019 pukul 22.10WIB
- Palmers A, Williams B. Tekanan darah tinggi. Jakarta. Erlangga.2007.
- Kaplan NM. Primary hypertension: pathogenesis.Kaplan'sclinical hypertension. 10th edition. Philadelphia. Lippincot Williams & Wilkins. 2010. P. 44- 108.



- Arief Hermawan, N. S., & Novariana, N. (2018). "Terapi herbal sari mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi". *Stikes Mitra Lampung*, Vol 3, No.1.
- Ahmad, Z. Fikar & Nurdin, S. S. I. (2019). "Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* Linn) Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia Produktif". *Journal Syifa Sciences And Clinical Research*. Vol 1, No.2
- Lebalado (2014). "Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*. L) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi". *Journal Of Nutrition College*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/6602>.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media NP
- Sumartini, dkk, (2019). "Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019". *Jurnal Keperawatan Terpadu* Vol 1, No.2. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/issue/view/3>.
- Hermawan & Nana Novariana (2018). "Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi". *Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/Her-Nova/pdf>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana penyakit hipertensi*. Jakarta; 2006.
- Wade C. *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia; 2016.
- Arif D. Faktor -faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribing Kabupaten Kudus. *JIKK*. 2013;4(2):18 –34.
- Prasetya N. *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia; 2014.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013* [Internet]. Laporan Nasional 2013. Jakarta; 2013. Available from:http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf.
- Kemendes RI, 2017. 2017. "Lansia & Hipertensi," no. 2015: 1–10.
- Atmaza, Angga. 2019. "Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Murottal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Mawar Pada Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda."
- Fredy, Akbar, Syamsidar, and Widya Nengsih. 2020. "Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru." *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan* 11 (2): 6–8. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>.
- Hanum, Parida, and Rahayu Lubis. 2017. "Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro." *Jumantik* 3 (1): 72–88
- Hidayanti, Faiqoh. 2017. "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan." *Skripsi volume 3 n: 16–49*.

DAFTAR HADIR
PEMANFAATAN JUS TIMUN UNTUK PENGOBATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
KELURAHAN PASIR BIDANG KECAMATAN SARUDIK KAB.TAPANULI TENGAH TAHUN
2020





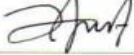









No	Nama	Tanda Tangan	Ket.
1	HERDA HANSA	1 	
2	SISKA PUSMANTO	2 	
3	MEGA HANUSMAN	3 	
4	SARLINA DJAFAR	4 	
5	RONAWATY HASAN	5 	
6	MAIMAH SELEMAN	6 	
7	STI WELHYUN. BARUKU	7 	
8	HANAR USMAN-A.	8 	
9	WAHJUNI LATIF	9 	
10	REHANIYATI YUSUF	10 	
11	RHANAWATI MANGI	11 	
12	INDRIANI TRIHIR	12 	
13	SUMIYDI ISMAIL	13 	
14	AMNA YUNUS	14 	

FOTO-FOTO KEGIATAN

1. Sosialisasi Pemanfaatan jus timun untuk pengobatan hipertensi pada lansia



Gambar 3. Foto saat Penyuluhan Dan Diskusi

2. Sosialisasi Pemanfaatan jus timun untuk pengobatan hipertensi pada lansia



Gambar 2. Foto saat Penyuluhan Dan Diskusi